BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Tages-Klettersteigkurs

Für Anfänger mit wenig Bergerfahrung

Dieser Klettersteigkurs ist für Anfänger mit wenig Bergerfahrung. Im Klettergarten gibt es eine Einführung zu Materialkunde, Tritt- und Sicherungstechnik. An unseren Übungsklettersteigen, die wir im Klettergarten im Fels eingerichtet haben, erlangen wir erste Sicherheit mit der Ausrüstung. Im Anschluss daran fahren wir mittags mit der Kanzelwandbahn hinauf und begeben uns bereits in alpines Gelände. Wir durchsteigen den Walser Klettersteig bis zum Gipfel. Ein spannendes Erlebnis für Einsteiger. Der Klettersteigkurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 600 Höhenmetern mit Gehzeiten von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit dem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Kursinhalte

Ausrüstungskunde, Materialpflege und Kontrolle

Sicherungstechnik und Partnercheck

Klettertechnik und Balance: Tritt- und Grifftechniken im Auf- und Abstieg

Sicherheitsgrundlagen wie Risikoanalyse, Tourenplanung und Schwierigkeitsgrade (A-F)

Praktische Übungen im Übungsklettersteig sowie Klettersteigtour im Gelände

---

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour
Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du hier fündig werden.

Sei dabei! Auf Instagram und Facebook. Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

Fehlende Ausrüstung? Auf zu Sport Kessler!

Bei unserem Kooperationspartner **Sport & Mode Kessler** findest Du Top Marken- und Modebekleidung, Sport-Hartware rund um die Themen Wandern, Biken, Klettern und Skifahren sowie den größten Ski- und Bikeverleih im Kleinwalsertal. Bei Sport & Mode Kessler bist Du bestens beraten und bekommst alles aus einer Hand.

Du findest das Sportgeschäft direkt neben der Kanzelwandbahn oder kannst Dich bereits im Netz inspirieren lassen unter www.sport-kessler.com. Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Online-Rabatte.

Sport & Mode Kessler, Walserstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn
www.sport-kessler.com
info@sport-kessler.com

Tel. 05517 3685-40

Öffnungszeiten in der Hauptsaison:

Sommer: Mo - Sa: 09.00 - 12.30 & 14.00 - 18.00 Uhr, So & Feiertag bis 17 Uhr

Winter: Mo - So: 08.30 - 18.00 Uhr

Dort kannst Du auch zahlreiche Tagesprogramme gleich vor Ort buchen! Alles aus einer Hand, alles in

professioneller Hand.

Ausrüstung

- Tagesrucksack mit Regenhülle (25L)
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Klettersteigset*
- Sitzgurt*
- Mütze/Stirnband
- Tagesverpflegung
- Bergsportbekleidung
- Klettersteighandschuhe (optional)
- Steinschlaghelm*
- Regenjacke & Regenhose
- Sonnenschutz

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Eine Vorreservierung ist nicht notwendig. Klettersteighandschuhe sind von Vorteil.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Bergführer
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
4 Personen
max. 7

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO
Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

ZUSATZKOSTEN
Bergbahnticket (wenn nicht in der Unterkunft inkludiert)

FÜR KINDER GEEIGNET
Mindestalter 8 Jahre, Mindestgröße 140 cm

DAUER
1 Tag, Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag, auf Anfrage täglich von Mai - Oktober

TREFFPUNKT
10:00 Uhr Klettergarten - 500m vor der Ifen Talstation auf der rechten Seite, Parkmöglichkeit vorhanden

RÜCKKEHR
ca. 15:00 Uhr

PARKEN
Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel. Es stehen an der Kanzelwandbahn für den zweiten Teil des Kurses ab Mittag nur begrenzt Parkplätze zur Verfügung.

Preise und Termine

- **108,00 € pro Erwachsener**
- **90,00 € pro Kind 8 bis 16 Jahre**
- **270,00 € Familienpreis (2 Erw. + 1 Kind)**
- **270,00 € Familienpreis (1 Erw. + 2 Kinder)**
- **360,00 € Familienpreis (2 Erw. + 2 Kinder)**

TS03-27-1	15.05.2027 - 15.05.2027	TS03-27-52	12.08.2027 - 12.08.2027
TS03-27-2	16.05.2027 - 16.05.2027	TS03-27-53	14.08.2027 - 14.08.2027
TS03-27-3	18.05.2027 - 18.05.2027	TS03-27-54	15.08.2027 - 15.08.2027

TS03-27-4	20.05.2027 - 20.05.2027
TS03-27-5	22.05.2027 - 22.05.2027
TS03-27-6	23.05.2027 - 23.05.2027
TS03-27-7	25.05.2027 - 25.05.2027
TS03-27-8	27.05.2027 - 27.05.2027
TS03-27-9	29.05.2027 - 29.05.2027
TS03-27-10	30.05.2027 - 30.05.2027
TS03-27-11	01.06.2027 - 01.06.2027
TS03-27-12	03.06.2027 - 03.06.2027
TS03-27-13	05.06.2027 - 05.06.2027
TS03-27-14	06.06.2027 - 06.06.2027
TS03-27-15	08.06.2027 - 08.06.2027
TS03-27-16	10.06.2027 - 10.06.2027
TS03-27-17	12.06.2027 - 12.06.2027
TS03-27-18	13.06.2027 - 13.06.2027
TS03-27-19	15.06.2027 - 15.06.2027
TS03-27-20	17.06.2027 - 17.06.2027
TS03-27-21	19.06.2027 - 19.06.2027
TS03-27-22	20.06.2027 - 20.06.2027
TS03-27-23	22.06.2027 - 22.06.2027
TS03-27-24	24.06.2027 - 24.06.2027
TS03-27-25	26.06.2027 - 26.06.2027
TS03-27-26	27.06.2027 - 27.06.2027
TS03-27-27	29.06.2027 - 29.06.2027
TS03-27-28	01.07.2027 - 01.07.2027
TS03-27-29	03.07.2027 - 03.07.2027
TS03-27-30	04.07.2027 - 04.07.2027
TS03-27-31	06.07.2027 - 06.07.2027
TS03-27-32	08.07.2027 - 08.07.2027
TS03-27-33	10.07.2027 - 10.07.2027
TS03-27-55	17.08.2027 - 17.08.2027
TS03-27-56	19.08.2027 - 19.08.2027
TS03-27-57	21.08.2027 - 21.08.2027
TS03-27-58	22.08.2027 - 22.08.2027
TS03-27-59	24.08.2027 - 24.08.2027
TS03-27-60	26.08.2027 - 26.08.2027
TS03-27-61	28.08.2027 - 28.08.2027
TS03-27-62	29.08.2027 - 29.08.2027
TS03-27-63	31.08.2027 - 31.08.2027
TS03-27-64	02.09.2027 - 02.09.2027
TS03-27-65	04.09.2027 - 04.09.2027
TS03-27-66	05.09.2027 - 05.09.2027
TS03-27-67	07.09.2027 - 07.09.2027
TS03-27-68	09.09.2027 - 09.09.2027
TS03-27-69	11.09.2027 - 11.09.2027
TS03-27-70	12.09.2027 - 12.09.2027
TS03-27-71	14.09.2027 - 14.09.2027
TS03-27-72	16.09.2027 - 16.09.2027
TS03-27-73	18.09.2027 - 18.09.2027
TS03-27-74	19.09.2027 - 19.09.2027
TS03-27-75	21.09.2027 - 21.09.2027
TS03-27-76	23.09.2027 - 23.09.2027
TS03-27-77	25.09.2027 - 25.09.2027
TS03-27-78	26.09.2027 - 26.09.2027
TS03-27-79	28.09.2027 - 28.09.2027
TS03-27-80	30.09.2027 - 30.09.2027
TS03-27-81	02.10.2027 - 02.10.2027
TS03-27-82	03.10.2027 - 03.10.2027
TS03-27-83	05.10.2027 - 05.10.2027
TS03-27-84	07.10.2027 - 07.10.2027

TS03-27-34	11.07.2027 - 11.07.2027		TS03-27-85	09.10.2027 - 09.10.2027	
TS03-27-35	13.07.2027 - 13.07.2027		TS03-27-86	10.10.2027 - 10.10.2027	
TS03-27-36	15.07.2027 - 15.07.2027		TS03-27-87	12.10.2027 - 12.10.2027	
TS03-27-37	17.07.2027 - 17.07.2027		TS03-27-88	14.10.2027 - 14.10.2027	
TS03-27-38	18.07.2027 - 18.07.2027		TS03-27-89	16.10.2027 - 16.10.2027	
TS03-27-39	20.07.2027 - 20.07.2027		TS03-27-90	17.10.2027 - 17.10.2027	
TS03-27-40	22.07.2027 - 22.07.2027		TS03-27-91	19.10.2027 - 19.10.2027	
TS03-27-41	24.07.2027 - 24.07.2027		TS03-27-92	21.10.2027 - 21.10.2027	
TS03-27-42	25.07.2027 - 25.07.2027		TS03-27-93	23.10.2027 - 23.10.2027	
TS03-27-43	27.07.2027 - 27.07.2027		TS03-27-94	24.10.2027 - 24.10.2027	
TS03-27-44	29.07.2027 - 29.07.2027		TS03-27-95	26.10.2027 - 26.10.2027	
TS03-27-45	31.07.2027 - 31.07.2027		TS03-27-96	28.10.2027 - 28.10.2027	
TS03-27-46	01.08.2027 - 01.08.2027		TS03-27-97	30.10.2027 - 30.10.2027	
TS03-27-47	03.08.2027 - 03.08.2027		TS03-27-98	31.10.2027 - 31.10.2027	
TS03-27-48	05.08.2027 - 05.08.2027		TS03-27-99	02.11.2027 - 02.11.2027	
TS03-27-49	07.08.2027 - 07.08.2027		TS03-27-100	04.11.2027 - 04.11.2027	
TS03-27-50	08.08.2027 - 08.08.2027		TS03-27-101	06.11.2027 - 06.11.2027	
TS03-27-51	10.08.2027 - 10.08.2027		TS03-27-102	07.11.2027 - 07.11.2027	

Allgemein

Anreise:
Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen.

Mit der Bahn:
Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Riezlern Post, dort in die Linie 5 Richtung Ifen - Haltestelle Klettergarten.

Mit dem Auto:
Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Riezlern Breitachbrücke. Dort biegen Sie rechts ab in die Schwarzwassertalstraße und fahren ca. 4 Kilometer aufwärts Richtung Talstation Ifen. Der Klettergarten liegt ca. 500 m auf der rechten Seite vor der Ifenbahn.

Parken:
500 m auf der rechten Seite vor der Ifenbahn Talstation sind begrenzt Parkmöglichkeiten direkt am Klettergarten verfügbar.

Voraussichtliche Rückkehr am Tourentag ca. 15:00 Uhr

Tipps zum Packen des Rucksacks:
Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20 l. Bei dieser Tour gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Wir empfehlen Dir Verpflegung und ausreichend Getränke für den Tag einzupacken.

Wichtiger Hinweis:
Der Preis für die Tour versteht sich zzgl. der Kosten für das Bergbahnticket, sofern das nicht in der Unterkunft inkludiert ist.

Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal:
Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517 5114-0, www.kleinwalsertal.com

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 600 Höhenmetern mit Gehzeiten von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit Gehzeiten von 6 bis 8 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmetern mit Gehzeiten bis zu über 8 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit dem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst dich gesichert mit dem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Aufgrund deiner sehr guten Kraft und Ausdauer bewältigst du auch senkrechte und überhängende Passagen sicher. Klettererfahrung und Kletterschuhe sind von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

Wandern Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen

10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

Balancieren auf der Bordsteinkante

Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

Klettern Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

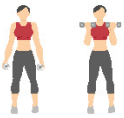
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

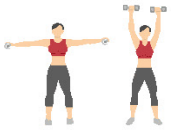
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

Bergschule kleinwalsertal GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B